



～感染症情報～

・手足口病 **！流行中！**

未満児を中心に流行しています。発熱や発疹の出始めが感染力が強いです。

普段通りの食事がとれ、機嫌が悪くなく全身状態が良くなってから登園しましょう。

・咳、鼻水、喉の風邪

・とびひ(ガーゼで覆ってあれば登園できますが、範囲が広い場合や痒みが強い時は自宅で静養しましょう)

・胃腸風邪(下痢)

～熱中症対策～

保育園では、熱中症指数計を設置し、暑さ指数をチェックしながら、子どもたちに無理のないように保育を行っています。(園外保育時も同様に、対応しています。)水分補給の声かけをしながら体調の変化に気を配っています。体調がすぐれない時や、十分な睡眠がとれていないと、熱中症になりやすいです。ご家庭でも、バランスのいい食事、十分な睡眠で、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

眠育について ～良い眠りが、こどもの未来を育む～

近年、眠育という言葉聞く機会が増えましたね。睡眠(眠育)は、食事(食育)や運動(体育)と比べると後回しにされがちですが、同じくらい健康の基本になるととても大切な事です。良質な睡眠は、身体の成長だけでなく、集中力を高めたり、精神や感情を安定させます。就学前までに睡眠リズムを整えておくことが、その後の生活習慣に大きく関わってきます。就学前に身に着けた習慣は、その後も継続していきやすいです。

～目指す朝の子どもの姿～

- ① 毎朝決まった時間に自然に目が覚めて起きる
- ② しっかり朝食を食べる
- ③ ウンチを出してスッキリする
- ④ 余裕をもって、登園(登校)ができる

～前の晩から「朝、自然に目覚める」ための準備を！～

☆入眠の前の2時間は自律神経を整える時間です。以下の点に気をつけましょう☆

・明るい光を目に入れない(スマホやゲーム・TV・YouTubeを見るのは控える)

脳が、昼と勘違いしてしまいます。

・汗をかくほどの運動をしない。(神経・体温・ホルモンを落ち着かせ、体が眠りにつく準備をするため)

・20時までには入眠するのが望ましいです。遅くても21時には眠れるように心がけましょう。

(夜の入眠時間の乱れに影響しやすいので、午後3時～午後7時の間の夕寝は避ける。寝てしまったとしても、30分以内にしておきましょう。)

すみれ組の保護者様、睡眠調査のご協力ありがとうございました。